

شروع به موقع تغذیه با شیر مادر و تداوم شیردهی تا ۲ سال اول زندگی هر شیرخواری از اهمیت بالایی برخوردار است و منجر به افزایش شانس موفقیت در شیردهی، کاهش ابتلای شیرخوار به بیماری های عفونی، گوارشی، چاقی مفرط، بیماری های قلبی و عروقی، آسم، تحکیم رابطه عاطفی مادر و نوزاد، افزایش درجه هوش نوزادان، کاهش میزان سرطان سینه، تخمدان، و رحم، و بازگشت سریعتر مادر به وزن اولیه خود میگردد.

روش صحیح بغل کردن نوزاد :

مادر ابتدا باید در وضعیت راحت بنشیند یا دراز بکشد. در هنگام شیردادن دست و بازوی خود را زیر سر و شانه شیرخوار قرار بدهد و سر نوزاد در گودی آرنج، و تمام بدن شیرخوار به سمت بدن مادر حمایت شود نه فقط گردن و شانه. تمام بدن شیرخوار در یک امتداد باشد.

عوارض شیر خشک و شیشه

۱) شیرمصنوعی فاقد عوامل ایمنی بخش در برابر بیماری ها می باشد.

۲) ابتلا شیرخوار رابه بیماری های عفونی و اختلالات گوارشی بیشتر میکند.

۳) کاهش بهره هوشی و تضعیف رابطه عاطفی مادر و نوزاد میشود.

۴) موجب کاهش میل مکیدن شیرخوار از پستان و کاهش شیر مادر میشود.

۵) موجب انتقال آلودگی و عفونت و بیماری به شیرخوار میشود. فرم دهان و دندان شیرخوار را تغییر میدهد.

روش صحیح گرفتن سینه توسط مادر:

مادر باید دست خود را زیر پستان بگذارد به طوری که انگشت شست روی پستان و چهار انگشت دیگر زیر پستان قرار بگیرد.

علامت های درست گرفتن سینه توسط نوزاد:

۱) چانه چسبیده به پستان

۲) دهان کاملا باز و حالت غنچه ای نداشته باشد

۳) مقدار کمی از هاله قهوه ای باید در بالا دیده شود و نباید هاله از زیر دیده شود.

۴) لب تحتانی نوزاد به بیرون برگشته است.

۵) گونه های نوزاد پر و خالی نمیشود.

نکته: در هنگام گرفتن سینه توسط نوزاد نوک و هاله قهوه ای

باید در دهان شیرخوار باشد. مکیدن نوک سینه به تنهایی

منجر به زخم و شقاق و آسیب سر سینه میشود.

راههای تشخیص کافی بودن شیر مادر :

۱) از روز چهارم تولد تعداد ۶ کهنه مرطوب یا بیش تر در ۲۴ ساعت با ادرار کمرنگ و رقیق

۲) ۸-۳ بار اجابت مزاج در شبانه روز در ماه اول

۳) وزن گیری مداوم بر اساس منحنی رشد (به طور متوسط ۶۰۰ گرم در ماه اول)

علائم گرسنگی زود رس و دیرس نوزاد:

۱) دهانش را باز میکند و به دنبال پستان میگردد.

۲) صدا یا حرکات مکیدن را نشان میدهد.

۳) لب هایش را می لیسد و زبانش را بیرون می آورد.

۴) حرکات سریع زیر چشم دارد.

۵) در نهایت علائم دیرس از قبیل سرش را به عقب و بدنش را کمانه میکند و نهایت آخر گریه میکند و اگر پاسخ نشوند به خواب میرود و آزرده خاطر میشود.

دوشیدن شیر:

۱) اگر مادری شاغل است و در خارج از منزل کار میکند.

۲) برای رفع احتقان و پری پستان (برای جلوگیری از ماستیت و تب شیر)

۳) برای نوزاد نارس

۴) برای افزایش شیر

۵) برای نوزادی که به هر دلیل قادر به مکیدن نیست.

۶) در هنگامی که در شیر مادر رگه هایی از خون است.

بهترین روش دوشیدن، دوشیدن با دست است. قبل از

دوشیدن شیربه نکات زیر توجه شود :

۱) دست ها کاملا شسته باشد.

۲) قبل از دوشیدن مادر کمی استراحت کند و یک لیوان

مایع گرم استفاده کند.



تغذیه با شیر مادر
 کد شناسایی: wd-pf-06

وضعیت های مختلف شیردهی



واحد آموزش سلامت همگانی و بیماران
 بیمارستان شهید بهشتی اصفهان

دفعات و مدت زمان شیردهی :

نوزاد باید هر زمان که میل دارد یا گرسنه است تغذیه شود (تقریباً ۱۲-۸) بار و در هر وعده به مدتی که خودش میخواهد تغذیه شود (تقریباً ۲۰-۱۵) دقیقه

نکته: نحوه خوراندن شیر با وسایلی از قبیل قاشق، قاشق کوچک، فنجان، قطره چکان باشد. نوزاد به هیچ عنوان با شیشه شیر تغذیه نشود.

مادرگرایی لطفا پس از ترخیص در صورت مشکل به یکی از روشهای زیر اقدام فرمایید.

- (۱) مراجعه یا تلفن به بیمارستان
- (۲) مراجعه به مرکز بهداشت درمانی یا مراکز مشاوره شیردهی
- (۳) دریافت کمک از یک گروه حمایت از مادر شیرده

راه های ارتباطی با ما:

www.beheshti.mui.ac.ir

سایت بیمارستان جهت دسترسی به منابع کامل آموزشی و اطلاعات به روز شده در خصوص خدمات ما

۰۳۱-۳۲۳۶۷۰۰۱ شماره بیمارستان و شماره گیری داخلی ۲۳۵۴ واحد آموزش سلامت همگانی جهت دریافت مشاوره تلفنی همه روزه به جز روزهای تعطیل

(۳) مادر باید به نوزادش فکر کند و یا او و لباس های او را در آغوش بگیرد.

(۴) حمام آب گرم یا حوله گرم به مدت ۱۰-۵ دقیقه
 (۵) بعد از انجام دادن کارهای فوق مادر باید مجاری شیر خود را در لبه خارجی هاله با فاصله ۴ سانتیمتر از عقب نوک پستان جست و جو کند.

(۶) بعد ۴ انگشت زیر پستان درست در لبه ها و انگشت شصت در بالا و روی هاله، پستان را به قفسه سینه فشار دهد. سپس پستان را به کمک شست و انگشتان به طرف جلو آورده و به قسمت لبه هاله قهوه ای رنگ فشار وارد کنید و جای انگشتان را روی هاله عوض کنید تا تمام مجاری شیر تخلیه شود. ظرف های نگهداری شیر:

از جنس شیشه یا پلاستیک سخت شفاف که دارای درب، قابل شست و شو باشد و با آب و مایع شوینده به راحتی شست و شو داده شود.

نحوه نگهداری شیر دوشیده شده:

در دمای معمولی اتاق (۳۷-۲۵ درجه) به مدت ۴-۶ ساعت و در دمای (۲۵-۱۵ درجه) به مدت ۸ ساعت در یخچال (۴-۲ درجه) به مدت ۳-۵ روز و در یخچال با دمای ۸ درجه، ۷۲-۴۸ ساعت، در فریزر خانگی به مدت ۳ ماه

زمان و تعداد دفعات دوشیدن بر حسب شرایط نوزاد است به طور کلی اگر نوزاد بستری و توانایی مکیدن ندارد بر اساس الگوی تغذیه شیرخوار ۸ بار بیشتر تقریباً هر ۲-۳ ساعت یک بار. اگر نوزاد رسیده است و برای افزایش شیر است عمل دوشیدن ۲۰ دقیقه حداقل ۶ بار یا بیشتر در ۲۴ ساعت و یک بار در شب